

便秘のお話

「出るものが出ない…」ひとたび便秘になるとどうしても気になってしまうもの。便秘解消のポイントをご紹介します！



うんちは自然に出てくるもの

出すコツ① 胃・結腸反射を逃がさない！

ボリュームのある朝ごはんを食べて、大腸を動かすこと。

夜更かしをして、朝寝坊 → 朝食をあまり食べない。朝食を取っても時間が無くてすぐに外出。便意があっても無視してしまう そんな習慣を続けると、便秘につながりやすくなります。

出すコツ② うんちの量を増やして大腸を動かす！

朝食を食物繊維が多くて、ボリュームのあるものにする。そして、きちんと食べるように習慣づけることが大人にも子供にも大切です。



よいうんちを作るには

作るコツ① 食物繊維たっぷりの食事をする

炊いた野菜や芋・豆など、生野菜よりも加熱してかさを減らした方がたくさん食べられます。

作るコツ② 1日約1.5ℓの水分をとる

たくさん水分をとると、尿量も多くなりますが、腸管に十分な水分が残り、便を柔らかく保持してくれます。



するりと出るうんちは

するりのコツ① 汗ばむ程度の軽い運動を

腸をスムーズに動かすには、自律神経のバランスが大切です。そのためには、激しい運動ではなく、適度に汗ばむ程度の運動でOKです。

するりのコツ② ストレスを解消する

腸には神経細胞がびっしり分布しています。ストレスが伝わると腸の動きが止まってしまいます。



下剤の乱用にご注意を

下剤の中には、センノシドという刺激性のものが 있습니다。刺激性下剤は腸管の内壁神経を刺激して排便を促すため、神経ダメージを引き起こすこともあります。腸が弛緩して効き目が弱くなり、ますます下剤の乱用につながる恐れがあります。